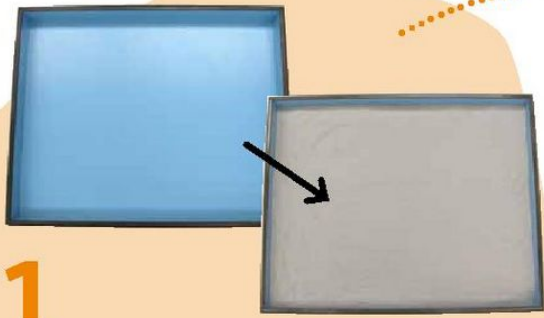


# 箱庭を作ってみよう

「絵は下手だし、文章も苦手で…」そんな人でも、気負わず“自分の作品”を作れるのが箱庭の良さ。砂箱と砂とおもちゃがあれば、誰でもできる箱庭作りを、誌面でシミュレーションしてみました。



1

**机の上に砂箱をセットして、砂を入れる。**

砂箱のサイズは幅72cm、奥行き57cm、高さ7cm。小学校の机より、ひとまわりくらい大きいサイズです。小さいお子さんが使う保育園などでは、ビニールシートなどを敷いた床に、じかにセットすることもあります。  
※下記「砂箱」参照

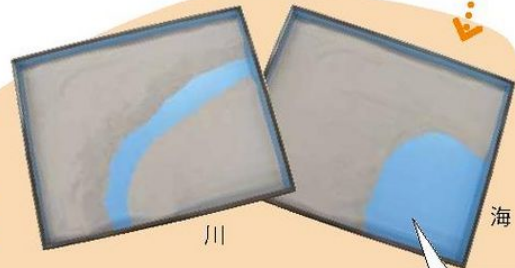
2



**砂の感触を楽しむ。**

おもちゃを置く前に、砂を触って感触を楽しみましょう。触っているうちに作品のイメージが膨らんでいきます。  
※下記「砂」参照

3



川

海

**正面を決めて、地形を作る。**

砂箱は内側が水色に塗られています。砂をよけることで、海や川などの水の風景を作ることができます。(盛り上げれば山も作れます)



隅っこの砂が気になる時は、ハケなどで整えて。

4



**おもちゃを置く。**

おもちゃは、専用の用具や自分で揃えたものなど、危険のないものなら何でも使えます。おもちゃを選んで砂の上に置き、風景やイメージを形作っていきます。制作途中で地形を変えたり、置いたものを取り替えてもOK。



たくさんあると表現も広がります。

**できました！**

写真のようにテコ盛りに置くのもよし。小さな石ころを1個置くだけでも素敵な作品になります。



## 砂箱と砂



箱庭の作品作りに欠かせない砂箱と砂。遊びから発展し、心理療法に使われているこれらの用具には、それぞれ特徴的な心理的作用があることがわかっています。

### 砂箱



箱庭の最大の特徴は、「箱の中に砂を入れて使う」ことです。箱が持つ高さ7cmの『枠』が“心理的に守られた(保護された)空間・場”をもたらし、作者はその保護の中で、安心して自由に作品を作ることができます。

### 砂



自在に形を作り出すことができる、形を持たない砂。流動的な砂に触れることで緊張がほぐれ、作者の心をリラックスさせます。

注：心理療法では、神経症圏内の適用が最も一般的で効果があるとされ、統合失調の急性期の方には、砂の流動性が崩壊感を招きやすく、禁忌とされています。